



# Chilli con carne avec de la viande en extra

accompagné de haricots rouges, de guacamole et de coriandre fraîche

HELLOEXTRA 25 min. • À consommer dans les 5 jours



HELLO  
EXTRA



Riz cargo



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment rouge



Poivron jaune



Coriandre fraîche



Haricots rouges



Boeuf haché



Épices mexicaines



Cubes de tomates



Avocat



Citron vert



Crème aigre

## Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots rouges (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Boeuf haché* (g)	120	240	360	480	600	720
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4604 / 1101	604 / 144
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	14,4	1,9
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	17,2	2,3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	55	7
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes :

7) Lait/Lactose

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux.



## 4. Préparer le chili

Arrosez avec le vinaigre balsamique blanc. Ajoutez le **poivron jaune**, les dés de **tomates** les **haricots rouges** et la moitié de la **coriandre** à la sauteuse. Laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert.



## 2. Préparer

Émincez l'**ail**. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles (voir CONSEIL). Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **poivron jaune** en fines lamelles et hachez grossièrement la **coriandre**. Égouttez les **haricots rouges**.

**CONSEIL :** Si vous aimez les oignons rouges crus dans le guacamole, ciselez finement un quart du total et mélangez-le au reste des ingrédients.



## 5. Préparer le guacamole

Videz la chair de l'**avocat** à la cuillère et coupez-la en petits morceaux. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers. Dans le bol, mélangez 1 cs de jus de **citron vert** par personne, l'**avocat** ainsi que le reste d'**ail** et de **piment rouge**. Salez et poivrez.



## 3. Faire revenir les condiments

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, la moitié de l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajouter la **viande hachée de bœuf**, ¾ du **piment rouge** et les **épices mexicaines**. Faites cuire la **viande** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant, elle n'a pas besoin d'être complètement cuite.



## 6. Servir

Servez le **riz** et disposez le chili con carne par-dessus. Accompagnez le tout du guacamole et de la **crème aigre** et garnissez le plat avec le reste de la **coriandre** et les quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**